LA INTRODUCCIÓN DE LO NEGATIVO EN LAS RELACIONES

1. El axioma fundamental

Lo negativo no entra en una relación hasta que alguien lo toma en cuenta. Este es el principio básico. No hablo aquí de "negativo" como sinónimo de "malo" en sentido moral, porque bueno y malo son juicios que dependen del observador, son un saber sobre uno mismo, una proyección de los propios valores y miedos. Hablo de "negativo" en un sentido existencial y relacional: aquello que no existía en la realidad compartida y que cobra existencia únicamente porque una mente lo concibe como probabilidad y lo convierte en motivo de acción. Lo positivo, en cambio, es lo que ya está presente, lo fluido, lo estable, lo que simplemente es sin necesidad de contrastar con nada.

La acción suele ser lo primero, lo de fuera, lo visible. Muchas veces quien introduce lo negativo no es consciente de estar haciéndolo. No se levanta con la intención de sabotear. Simplemente siente una inquietud que busca aliviarse, y lo hace mediante un acto preventivo que parece cariñoso o justificado. Pero ese acto, en sí mismo, ya contiene el negativo. La acción habla más fuerte que la etiqueta que uno se pone a sí mismo.

2. La paradoja de la prevención

Existe una paradoja central en esto: el intento de prevenir un negativo que no ha ocurrido es, precisamente, el acto que lo introduce en la relación. Pero hay que entender bien qué es lo que se introduce. No se introduce el acto temido en concreto. No es que, por celar, la pareja se vuelva infiel. Lo que se introduce es lo negativo como atmósfera, como un nuevo elemento que antes no estaba y que ahora convive con lo demás. La relación pasa de ser un espacio simple, compuesto solo de lo positivo y lo normal, a ser un espacio donde lo negativo también está presente: la desconfianza, la vigilancia, la tensión. Ya no es "positivo y normal". Ahora es "negativo, positivo y normal", todo mezclado, una realidad contaminada donde el temor ya es un ingrediente más.

3. La raíz oculta: expectativa de que termine

Aquí se revela el fondo más determinante. A menudo, ese intento de prevenir un negativo no es un acto suelto ni un error de cálculo. Es la consecuencia directa de una expectativa profunda, muchas veces no formulada: la expectativa de que la relación termine. Quien en el fondo espera el fracaso no reacciona a una amenaza externa, sino que primero introduce el negativo en su propia mente al albergar esa expectativa de final. Luego, desde ese negativo que ella misma ha introducido, actúa para prevenirlo. Pero prevenir algo que uno mismo ha introducido por su forma de esperar el futuro es una paradoja sin salida: es luchar contra un enemigo que habita en el propio convencimiento.

El acto preventivo no es más que la materialización de ese convencimiento interno: si ya sé que esto va a acabarse, me adelanto a los motivos, vigilo, controlo, introduzco el negativo también en la relación, porque es lo único que concuerda con mi expectativa real. La paradoja es total. La expectativa de que termine es justamente lo que, al traducirse en actos, lo provoca. No es un error de previsión: es una congruencia trágica entre lo que se espera y lo que se fabrica.

4. Cuando lo estable no basta: la necesidad del conflicto

Esto conecta con otra capa decisiva. No se trata solo de un efecto secundario no deseado. Hay casos en que la persona no simplemente yerra en su prevención, sino que activamente necesita el negativo porque lo estable no le basta, no le gusta, no sabe habitarlo.

Para ciertas estructuras mentales, la calma y el "todo bien" no se perciben como amor o felicidad, sino como aburrimiento mortal, sospecha o pérdida de rol. Si su personalidad está construida sobre la lucha, la posesión, el drama, la reconciliación constante, entonces la paz les resulta insoportable. No saben quiénes son sin un problema que resolver o un enemigo al que enfrentarse. Así que introducen el negativo no para prevenir un mal futuro, sino para sustituir el presente estable por uno conflictivo, que es el único donde se sienten vivas, justificadas o en control. Es una forma de necrofilia emocional: el amor por lo muerto y conflictivo sobre lo vivo y pacífico.

5. La banalización de los procesos y el salto de niveles

Hay personas que instrumentalizan la relación, no la viven. No respetan el itinerario natural de lo relacional (conocer, conectar, acordar, profundizar, proyectar), sino que lo piratean. Usan herramientas o exigencias propias de un punto avanzado cuando la relación está en uno básico. Exigen el precio de un compromiso consolidado sin haber invertido el tiempo y la vulnerabilidad que eso requiere. Es una estafa emocional: obtienen atención, validación, seguridad o control saltándose las etapas.

Cuando estas personas se hartan de lo estable que han saqueado (porque no lo construyeron y no les nutre), usan ese mismo desfase de nivel como cuartada para huir. Transforman un capricho agotado en una ruptura de gran drama. Ingresan el negativo usando la vara de medir del falso compromiso profundo para acusar, victimizarse y salir con la imagen intacta, dejando al otro confuso y pagando los platos rotos.

6. La equivalencia entre celos y mentiras

Los celos (no los dialécticos, que comunican una vulnerabilidad real) y las mentiras (no las piadosas, que preservan un bien mayor sin crear una realidad falsa) son la misma operación lógica con distinto disfraz. Ambos parten de un estado base neutro o positivo y, ante un miedo que es ya un negativo introducido por la propia expectativa, ejecutan un acto preventivo que introduce lo negativo como atmósfera también en la relación.

El que cela introduce la desconfianza y la prisión. No provoca necesariamente la traición que teme, pero convierte la relación en un lugar donde la vigilancia y la asfixia son ya realidades presentes. El que miente introduce la falsedad y la opacidad, y si se descubre, la pérdida de confianza es un nuevo negativo que antes no existía. En ambos casos, la persona ha tenido en cuenta lo negativo y ha actuado desde él, y esa acción es ya la semilla de un problema que antes no habitaba la relación. Ambos son innecesarios porque no responden a un hecho real, sino a una ficción interna que, al ser actuada, transforma el espacio compartido. La contradicción es inevitable: dices querer prevenir, pero eres tú quien ha tomado en cuenta e introducido lo negativo. El sistema se degrada porque el acto en sí mismo es el problema.

7. El ejemplo de la foto en la billetera

Todo esto cristaliza en un ejemplo concreto. Alguien puede regalar una foto para la billetera con dos intenciones radicalmente distintas.

Una nace del amor inocente: la da para que la recuerdes, para que la veas y pienses en ella, para estar contigo cuando no está. El destinatario eres tú, la función es íntima, no hay terceros en la ecuación. Es un acto de dos.

Otra nace de tomar en cuenta lo negativo: la da para que otros la vean y sepan que tienes esa relación, para disuadir, para marcar territorio. El destinatario es un tercero imaginario o real, la función es preventiva, el mundo ha sido invitado a la relación sin estarlo. Es un acto de dos contra el mundo, donde el mundo ya ha sido introducido.

La pregunta es: ¿desde dónde actúa quien da la foto? La primera no necesita contraste ni calcula amenazas. La segunda, aunque no sea plenamente consciente, ha tenido en cuenta la probabilidad de la infidelidad, la tentación, la mirada ajena. Y muy probablemente, bajo esa acción late una expectativa de fondo: la relación puede fallar, alguien puede aparecer, esto puede terminar. Ha introducido el negativo dentro de sí al esperar ese final, y ahora actúa para prevenirlo. Pero actuar desde esa esperanza de fracaso es ya introducirlo también en la relación. Ya te ha dicho, sin palabras, que no confía plenamente en ti. Y aunque nunca hubieras pensado en ser infiel, ahora cargas con una foto que no es un regalo, sino un contrato. Eso cambia el sabor de todo. La relación ya no es solo lo que era: ahora contiene también ese elemento de control y ese eco de final anunciado.

8. La felicidad como expectativa no negadora

Esto enlaza directamente con una definición fundamental: la felicidad es la expectativa no negadora. La expectativa no negadora es una espera abierta que afirma sin excluir. Es "espero esto porque confío en lo que somos", sin necesidad de añadir "y espero que no pase esto otro". Se sostiene sola, en positivo, sin introducir finales anticipados.

Lo negativo introducido es, por el contrario, una expectativa negadora directa. Es "espero que no me traiciones", "espero que no te vayas", "espero que otros no te miren". Pero en su núcleo más profundo, lo que realmente dice es: "espero que esto termine". Al formularse así, ya ha introducido el negativo en su propia visión y, desde ahí, niega la realidad presente (que es estable) y la reemplaza con un escenario de amenaza. No es una pelea contra un hecho, sino una pelea contra una probabilidad que uno mismo ha alojado dentro. Y esa probabilidad, una vez que determina las acciones, ya es un hecho dentro de la relación: es el hecho de la desconfianza, que es ya el principio del fin.

Por eso ese tipo de relación es infeliz casi por definición y termina en algún momento. No puede ser feliz porque está construida sobre una negación constante del presente y sobre un negativo que la propia persona introdujo al esperar el desenlace. Y termina porque quien actúa desde la expectativa de que termine ya ha empezado a terminarla con cada acto preventivo.

9. La comprensión que no necesita contrastar

Frente a esto, existe una forma distinta de estar en la relación. No es el querer posesivo, que necesita el negativo para definirse, que existe porque rechaza algo, que es reactivo y preventivo y miedoso, que ya espera el final y por eso lo introduce. Es el amar comprensivo, que no necesita definir excluyendo. No es ingenuidad: es haber hecho ya el trabajo interno, haber entendido, haber asumido lo probable. Y al haberlo hecho, no necesita que lo negativo exista en la relación para sentirse seguro. No introduce el negativo dentro de sí esperando el fracaso, y por tanto no lo introduce en la relación. Simplemente se está en el fluir de lo que hay, y lo demás no existe.

La mejor forma de no introducir lo negativo es no tomarlo en cuenta. Y la mejor forma de no darlo por terminado es no vivir como si ya lo estuviera. Amar desde la plenitud que no necesita enemigos para saberse a sí misma, y que no necesita finales para sentirse viva.

Cuando ya hubo daño, ruptura o traición, eso ya no es amor. No porque el amor se haya acabado en ese instante, sino porque ya había dejado de serlo antes, en el momento en que alguien introdujo el negativo y actuó desde él. La traición no es el hecho puntual del engaño o del abandono; la traición es haber incumplido el entendimiento que se había construido, ya fuera el propio (lo que cada uno había aprendido sobre sí mismo) o el juntos (lo que la pareja había edificado como espacio compartido). El que daña no ama, pero no porque falle en amar al otro como individuo, sino porque traiciona la relación misma, que es una entidad distinta, un tercer elemento frágil y real. La relación se sostiene sobre ese entendimiento común, un pacto no siempre explícito pero vivido, que dice: esto es lo que somos, esto es lo que cuidamos. Cuando alguien introduce lo negativo, rompe ese pacto: no le falla al otro, le falla a lo que ambos habían construido. Y fallarle a la relación es traicionarla, porque la relación es justamente el cumplimiento de ese entendimiento mutuo. El amor, en este sentido, no es un sentimiento pasivo, sino el acto constante de cumplir con lo entendido. Amar es no introducir lo negativo cuando se sabe que hacerlo destruye; amar es no traicionar el espacio que dos han creado. Quien ama de verdad no necesita prevenir nada, porque su expectativa no es que termine, sino que siga siendo. El que traiciona, en cambio, ya había esperado el final, y al actuar desde esa espera, lo introdujo.